

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ ДЛЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

О.В. Максимук

Полесский государственный университет, Беларусь, maksoli@mail.ru

Введение. Анализ данных научной литературы свидетельствует о том, что у женщин второго зрелого возраста доминируют две проблемы: неизбежность инволюционного процесса, негативно отражающегося на состоянии морфофункционального статуса и необходимость его эффективной оптимизации с помощью физической нагрузки [1, 2, 4, 6].

В настоящее время для физической тренировки женщин второго зрелого возраста используют чаще всего беговые, танцевальные и стретчинговые упражнения, которые, несомненно, эффективны для оптимизации функций сердечно-сосудистой системы и физических кондиций, но они не соответствуют требованиям, предъявляемым к тренировке женщин второго зрелого возраста в связи с тем, что этот возрастной период отличается не только снижением уровня функциональных резервов сердечно-сосудистой системы, но и появляется риск разрежения тканей трубчатых костей, за счет потери кальция, обусловленной перестройкой функций эндокринной системы и кальциевого обмена. Меерсон Ф.З. установил, что эффективным методом удержания кальция в организме являются физические нагрузки. Этот немаловажный фактор требует применения в физической тренировке женщин второго зрелого возраста средств отягощения.

Традиционными средствами физической культуры, направленными на развитие силовых способностей и достижение хорошей физической формы, являются упражнения: с весом внешних предметов (штанга, гантели, гири и т.п.); собственного тела; с использованием тренажеров; а также дополнительные: с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.п.), сопротивление упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.) и противодействие партнера. Используемые методы, направленные на развитие различных видов силовых способностей: максимальные, непредельные, динамические, статические и статодинамические усилия. В комплексах физических упражнений с использованием средств отягощения, предлагаемых на сегодняшний день, применяются чаще всего штанга, гантели, эспандер и резиновые амортизаторы [3, 5]. Однако в этих предлагаемых комплексах физических упражнений все средства и методы развития силовых способностей применяются изолированно друг от друга и без учета возрастных аспектов.

Анализ состояния теоретического и методического обеспечения оздоровительных занятий с женщинами второго зрелого возраста, проходивших в группах здоровья на базе Полесского государственного университета, показал, что актуальность проблемы обусловлена наличием противоречий между: 1) объективной потребностью государства в привлечении широких масс населения к занятиям физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни, ростом популярности фитнес-центров и отсутствием новых эффективных технологий применения физических упражнений с отягощениями для совершенствования морфофункционального статуса женщин второго зрелого возраста; 2) необходимостью использования в физической тренировке женщин второго зрелого возраста технологий именно с включением средств отягощения, учитывая возрастные и психологические особенности, и преобладанием и ростом популярности только аэробных и стретчинговых видов физической активности для данной категории лиц; 3) присутствием в применяемых комплексах развития силовых способностей основных или дополнительных средств отягощения, а также использованием методов, разнящихся лишь в объеме, количестве подходов, интервалах отдыха и интенсивности их выполнения, и необходимостью в разработке новых технологий, которые позволили бы повысить резервные возможности организма.

Основные этапы и методы исследования. Формирование исследования состояло из трех этапов.

Первый этап (2008–2009 гг.) — изучались традиционные средства и методы физической тренировки женщин второго зрелого возраста. Характерной особенностью этапа явились: комплексный анализ и синтез теоретического и эмпирического материала, с опорой на основные методологические принципы — объективность, всесторонность и системность.

Второй этап (2009–2010 гг.) — осуществлялась разработка методологического аппарата исследования, изучались физиологические изменения в организме женщин второго зрелого возраста.

Третий (2010–2011 гг.) – с учетом анализа достоинств и недостатков традиционных средств и методов физической тренировки, применяемых для развития силовых способностей, осуществлялась разработка методики применения физических упражнений с отягощениями, в которой сопряженно использовались средства (гантели и резиновый амортизатор). Осуществлялся количественный и качественный анализ результатов формирующего педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты: дополняют и расширяют научные представления о методах и особенностях совершенствования морфофункционального статуса, способствующих не только замедлению инволюционного процесса с помощью применения физических упражнений с отягощениями, но и раскрывают зависимость позитивных сдвигов показателей морфофункционального статуса от вида средств отягощения.

В отличие от традиционно применяемых средств и методов для развития силовых способностей, оздоровительная методика применения физических упражнений с отягощениями учитывает физиологические особенности лиц второго зрелого возраста, сочетает в себе средства (гантели и резиновый амортизатор), а также дополнительно: суставную гимнастику, стретчинг, релаксацию и музыкотерапию, в целом способствует улучшению физического и функционального состояния женщин второго зрелого возраста.

Отличительным содержанием в построении структурных компонентов оздоровительной методики являются: в подготовительной части — использование суставной гимнастики; в основной части – комплексное применение статодинамических методов и различных средств отягощений; в заключительной части – включение элементов стретчинга, релаксации и музыкотерапии.

Выводы.

1. При изучении и анализе современных подходов в физическом воспитании женщин второго зрелого возраста выявлено, что в фитнес-индустрии на сегодняшний день применяются в основном аэробные и стретчинговые виды нагрузки, но, учитывая происходящие изменения в организме, данная категория лиц нуждается в силовой тренировке, в связи с этим разработана оздоровительная методика применения физических упражнений с отягощениями.

2. Раскрыты преимущества оздоровительной методики в отличие от традиционно применяемых методов развития силовых способностей. Сущность заключается в том, что: во-первых, основные структурные компоненты методики физических упражнений включают в себя сопряженное использование средств отягощения (гантелей и резинового амортизатора), в этой связи происходит суммирование двух работ потому, что вектор прикладываемой силы в упражнениях разнонаправлен; во-вторых, усиление эффекта достигается за счет использования дополнительных средств физической культуры (суставная гимнастика, стретчинг, релаксация и музыкотерапия), а также с помощью индивидуального подхода в выборе физических упражнений и варианта нагрузки с учетом физиологических особенностей организма занимающихся.

3. Установлено, что позитивный эффект влияния оздоровительной методики применения физических упражнений с отягощениями выразился в гармонизации физической компоненты морфофункционального статуса. Это подтверждается снижением массы тела в среднем на 4 кг (с $68 \pm 1,5$ до $64,0 \pm 1,8$ кг) и обхватных размеров тела в среднем на 5 см ($5 \pm 1,5$ см — талии; $4 \pm 0,9$ см – бедер).

Литература:

1. Абрамова Е.В. Построение занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста с учетом их социально-демографического статуса: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04/ Е.В. Абрамова – РГАФК, 1998. – 20 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев, 1987. – 204 с.
3. Бурмистров Д.А. Изменение в скелете под воздействием силовой тренировки: учебно-методическое пособие / Д.А. Бурмистров, В.С. Степанов. – СПб., 2002. – 63 с.
4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
5. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов фак-тов физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение. – 1990. 287 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.